© Akatre

ЗНАНИЯ И ПРАКТИКИ ДЛЯ ИННОВАТОРОВ

# Правильный настрой: как заставить себя работать и провести лето продуктивно

15 | Напишите нам | 9 886

Ilona Suvorova 1 июня 2015

Летом важно не терять правильный настрой на эффективную деятельность и не впадать в уныние из-за отсутствия возможности все время отдыхать и наслаждаться солнцем. T&P поговорили со специалистами из разных областей и подготовили колонку актуальных советов, которые помогут сохранять мотивацию к работе в летний период.

1

## Проводите больше времени на свежем воздухе

Летом многие начинают жаловаться на отсутствие возможности проводить время на воздухе. Предлагаем вам самим находить такую возможность. Добирайтесь до работы пешком, обедайте на верандах, используйте выходные для прогулок и поездок на природу. Станьте инициатором коллективной работы вне офиса: в парке, на веранде ближайшего кафе или в любом другом месте, которые позволяют оставаться на связи.

Вероника Кандаурова

**специалист по связям с общественностью в ММСИ:**

Если есть возможность добраться куда-либо пешком, то я обязательно ее использую. Мы с коллегами часто устраиваем летний офис: большую часть дня работаем на свежем воздухе или собираемся на обед во дворе Музея. В активное время летом большинство мероприятий проводим на улице. На работе мы ставим стол для пинг-понга, у нас есть дартс и бадминтон. Мы готовим смузи и устраиваем коллективный поход за мороженым.

2

## Управляйте своей энергией

Пускайте энергию в правильное русло! Лето само подталкивает нас к физической активности: катайтесь на велосипеде, занимайтесь спортом на воздухе, посещайте занятия по йоге, танцам в парках. Возьмите под контроль и свою ментальную энергию.

Алексей Жебелев

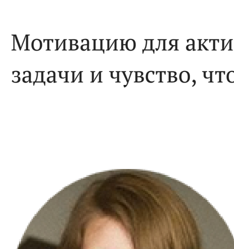
**сооснователь и операционный директор Onlinetours.ru:**

Последние пару месяцев мои действия направлены на управление ментальной энергией. Знаете, часто бывает, когда уже с утра голова забита таким количеством забот, новостей и другой информацией, что что-то еще в нее втиснуть довольно проблематично. А ведь впереди еще целый рабочий день, при этом, голова — главный инструмент. Поэтому нужно оставлять сознание свободным для того, что действительно важно, на чем действительно нужно концентрироваться. Моя методика такая: подъем не позднее 7 утра. 10 минут — зарядка, 10 минут — душ с обливанием холодной водой, еще 10 минут — медитация, потом полчаса на чтение книги и неторопливый завтрак. Никаких новостей, соцсетей или чтения корпоративной почты с утра. И это работает! Голова свежа, а ощущение того, что к 9 утра ты сделал уже столько полезных дел, наполняет энергией на весь день.

3

## Работайте с правильной установкой

Мотивацию для активной деятельности в любую погоду поддерживают интересные задачи и чувство, что ты делаешь что-то действительно важное.



Мария Лапук

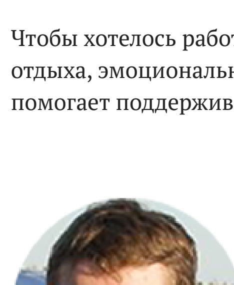
**руководитель пресс-службы ФРИИ:**

Существует миф, что лето, майские и время после новогодних праздников — это затишье. Последние три года я думаю, что это один из самых напряженных временных интервалов. Самые сложные времена наступают с жарой. Лучше не планировать на этот период больших деловых мероприятий, так как обычно все выходит очень натужно. Залог хорошей мотивации — это интересные задачи и чувство, что ты делаешь важную и нужную работу, которую твоя компания ценит. Осталось самое простое: убедить себя и людей вокруг в том, что все обстоит именно так.

4

## Хорошо отдыхайте

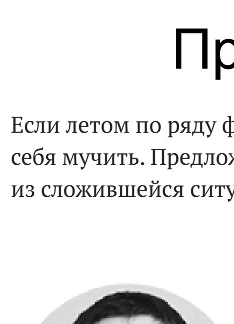
Чтобы хотелось работать — нужно отдыхать! Используйте свободное время для активного отдыха, эмоциональной и физической перезагрузки и получения новых впечатлений. Это помогает поддерживать правильный настрой и не жалеть сил на работу.



Алексей Жебелев

**соонователь и операционный директор Onlinetours.ru:**

Уважение и интерес к свободному времени сотрудников стали элементом нашей корпоративной культуры. У нас принято делиться информацией о том, что интересного происходит в Москве, о новых местах, «открытых» нашими сотрудниками. В начале этой весны мы запустили конкурс на лучшую историю об отдыхе. Проводим его еженедельно. В конце каждой недели победители получают призы. Кто-то на выходных съездил в Суздаль, кто-то после работы поиграл в пейнтбол, кто-то посетил необычный музей или выставку. Такими историями, часто с фотографиями, пестрит наш корпоративный портал. А их авторы получают корпоративную «валюту» — «трудокотиков», которых затем можно обменять на призы: от дополнительного выходного до бесплатной поездки на море.



Леонид Бранский

**директор по персоналу компании Дневник.ру:**

Для ИТ-компании люди — это основной ресурс, их нужно держать в тонусе. Я считаю, что упор стоит сделать на правильной организации досуга. Традиционно в середине лета Дневник.ру проводит Summer Event, но в этом году в наших планах еще несколько менее масштабных выездов на природу: рафтинг, пейнтбол, базы отдыха.

5

## Прислушивайтесь к себе

Если летом по ряду физических причин вы чувствуете себя не лучшим образом, не стоит себя мучить. Предложите своему руководству наиболее оптимальный выход из сложившейся ситуации.



Леонид Бранский

**директор по персоналу компании Дневник.ру:**

Я убежден, что продуктивная работа в летний период во много зависит от индивидуальных особенностей организма. Важно понять, в какое время комфортнее работать, какая нагрузка в жару допустима и оптимальна. После этого можно поговорить с руководителем о смене графика работы: например, можно приходить в офис пораньше. В Дневник.ру к таким предложениям относятся с пониманием, ведь главное — эффективная работа команды.

6

## Найдите баланс

Может быть, лето — самое время прислушаться к себе и, наконец, найти баланс между работой и жизнью?

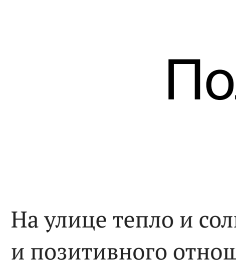
Вероника Кандаурова

**специалист по связям с общественностью в ММСИ:**

Главное — это правильный тайм-менеджмент, чтобы время оставалось и на работу, и на друзей, и на себя. Не стоит зацикливаться на работе, потому что хорошего результата можно достичь, если вовремя сделать паузу и посмотреть на все свежим взглядом.

7

## Ответьте себе на важные вопросы



Татьяна Погосова

**ведущий тренер LifeProject, специалист по лидерским программам:**

Мотивация всегда повышается поисками смысла и ответов на вопросы: «Ради чего я чем-то занимаюсь?», «Ради чего я хожу на работу?». Старайтесь найти в своей деятельности, в своей работе особый, важный только для вас, смысл. Смысл, который делает эту деятельность нужной, полезной, интересной и любимой.

8

## Получайте заряд энергии от хорошей погоды

На улице тепло и солнечно, а это ли не главный повод для хорошего настроения, а значит, и позитивного отношения ко всему, что происходит вокруг?



Саша Уськова

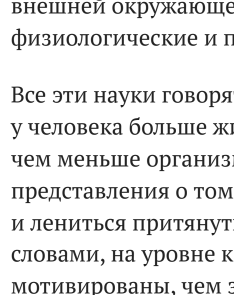
**кондитер, основатель кондитерской Mon Petit Ami:**

Мне кажется, то, что происходит за окном — это и есть самая главная мотивация. Где еще брать энергию, как не в солнце, которого у нас, москвичей, так мало в году? Конечно, мне легко говорить, так как я не заперта в офисе, и большинство дел, привязывающих меня к определенному месту, я могу уложить в первую половину дня, а во второй — взять собаку, ноутбук, яркий плед и пойти работать в ближайший парк со стаканом лимонада. По-моему, мощнее заряда энергии, который дает теплый воздух, солнце, голубое небо, зеленая трава, в природе просто не существует.

9

## Не попадайтесь в ментальную ловушку

Так дело в лете или в нас?



Татьяна Погосова

**ведущий тренер LifeProject, специалист по лидерским программам:**

Солнечная активность меняется со сменой сезонов. Люди давно начали привязывать социальные процессы и психологические состояния к солнечной активности, хотя эти привязки очень условны.

На стыке наук появились такие направления, как хронобиология, хрономедицина, хронопсихология. Они как раз призваны изучать, как смена сезонов и цикличность влияет на психологию, поведение, жизнедеятельность человека и общества. Наличие цикличности давно не вызывает сомнений. Эти процессы называются биоритмами. Суть теории сводится к тому, что любой период активности обязательно сменяется фазой отдыха. Биоритмы нужны, чтобы позволить человеку приспособиться к условиям внешней окружающей среды и синхронизировать внутренние процессы — физиологические и психические — с требованиями, которые она предъявляет.

Все эти науки говорят, что летом человек более активен, более включен в жизнь. Летом у человека больше жизненных сил, чем зимой. Зимой люди более ленивы и медлительны: чем меньше организм двигается, тем меньше он расходует сил. Из этого следует, что наши представления о том, что летом мы лишены мотивации, хотим отдыхать, расслабляться и лениться притянуты за уши. Летом мы, наоборот, бодрее, мощнее и активнее. Другими словами, на уровне как психологических, так и физиологических механизмов, мы более мотивированы, чем зимой. Моя работа с людьми в разных областях говорит о том, что мотивация летом не падает.

Есть одна легенда, а, может быть, и реальная история, которая вошла в большое количество книг по управлению. История произошла в начале прошлого века в Америке в компании Ford. В те времена зимой, а точнее начиная с поздней осени и заканчивая ранней весной, на автомобилях не ездили. Дороги были не пригодны для езды. В связи с этим продажи в этот период падали, а к середине зимы совсем замирали. В компании это было известно, и от дилеров и продавцов никто не требовал результатов. Только у одного дилера продажи не замирали, а даже росли. Ford заинтересовались этим дилером, и представитель компании отправился знакомиться с ним. Перед собой он увидел простого парня, недавно приехавшего в большой город. Оказалось, что этот парень просто не знал, что зимой по дорогам не ездят, и поэтому продолжал продавать.

Мы с вами, к сожалению, попадаемся в ту же ментальную ловушку. В нашей голове все-таки остается школьный календарик, по которому год начинается в сентябре-октябре и заканчивается приблизительно в мае. А значит, у нас есть три месяца, когда мы можем отдыхать и валять дурака. Это ментальная ловушка, и как только наступают солнечные дни, мы говорим, что не хотим работать, а хотим на пляж. Лето же в конце концов! Я считаю, что это уловки нашего рассудка. Я не верю, что летом существует спад активности.

Ilona Suvorova

Теги

#продуктивность #мотивация #лето #работа

15 | 0 | Напишите нам | 9 886

Смотрите также

Технологический прорыв: "5 IT-направлений, в которые верят инвесторы"
Бизнес
Технологический прорыв: 5 IT-направлений, в которые верят инвесторы

«Создайте пользу, а не иллюзии»: "российские стартаперы рассказывают о планах на 2015 год"
Бизнес
«Создайте пользу, а не иллюзии»: российские стартаперы рассказывают о планах на 2015 год

Курс на успех: "кто становится лидером в 21 веке"
Бизнес
Курс на успех: кто становится лидером в 21 веке

«Нам лучше не перенапрягаться»: "в России создали первые часы для измерения уровня стресса"
Бизнес
«Нам лучше не перенапрягаться»: в России создали первые часы для измерения уровня стресса

Напечатанный мир: "какие сферы жизни изменит 3D-принтинг"
Бизнес
Напечатанный мир: какие сферы жизни изменит 3D-принтинг

«Ребята, это фейк»: "что думают об инновациях российские врачи"
Бизнес
«Ребята, это фейк»: что думают об инновациях российские врачи

Показать еще

Комментарии

Комментировать

Подпишитесь на T&P

И получайте саммари интересных и полезных книг каждую неделю. Только книги и никакого спама.

Ваш E-mail

Нажимая на кнопку, вы даете согласие на обработку персональных данных и соглашаетесь с политикой конфиденциальности.

«Теории и практики» — это сайт о современных знаниях. Использование материалов T&P разрешено только с предварительного согласия правообладателей. Все права на картинки и тексты принадлежат их авторам. Сайт может содержать контент, не предназначенный для лиц младше 16 лет.



© 2009—2023 Теории и практики